



Чек лист диета

Исключить

- Быстрые углеводы
- Насыщенные жиры

Следует

- Найти отправную точку и каждую неделю уменьшать калорийность.
- Делать фото формы каждую неделю
- Писать пост о прогрессе в инстаграме.
- Снимать истории о процессе в инстаграм

Мотивация

- Напоминать себе постоянно ради чего начал диету.
- Напоминать какой путь уже прошел.
- Думать о том как всосут хейтеры
- Смотреть мотивационные видео.